

કોરોનાવાયરસ રોગ 2019 (COVID-19) નોન-મેડિકલ માસ્ક અને ફેસ કવરિંગ

નોન-મેડિકલ માસ્ક અથવા ફેસ કવરિંગ એ તમારી આસપાસના અન્ય લોકોનું રક્ષણ કરવાનો એક અતિરિક્ત માર્ગ હોઈ શકે છે, ખાસ કરીને જ્યાં વ્યક્તિગત અંતર પડકારજનક હોઈ શકે છે (દા.ત., જાહેર પરિવહન પર, ખરીદી કરતી વખતે). જ્યારે માસ્ક અને ફેસ કવરિંગનો ઉપયોગ કરવાનું ધ્યાનમાં લો છો ત્યારે તે શું કરી શકે છે, અને તેમને સલામત રીતે કેવી રીતે પહેરવું તેના પર અહીં કેટલીક ટીપ્સ આપી છે.

જો તમને અથવા ઘરના કોઈ સભ્યને COVID-19 ના લક્ષણો છે, અથવા તેમને હોવાની શંકા છે, તો [સ્વ-અલગતા માટેના માર્ગદર્શન](#)ને અનુસરો.

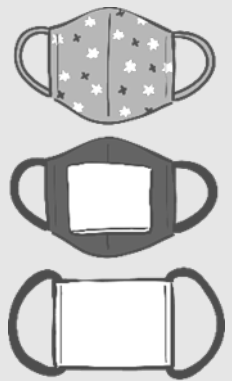
નોન-મેડિકલ માસ્ક અથવા ફેસ કવરિંગનો ઉપયોગ શા માટે કરવો

- COVID -19 ચેપગ્રસ્ત વ્યક્તિઓથી ફેલાય છે જેમને થોડા લક્ષણો છે અથવા કોઈ લક્ષણો નથી અને તે અજાણ છે કે તેઓ ચેપગ્રસ્ત હોઈ શકે છે.
- નોન-મેડિકલ માસ્ક અથવા ફેસ કવરિંગનો હેતુ અન્ય લોકોને તમારા ચેપી સૂક્ષ્મ બિંદુઓથી બચાવવા માટેનો છે.
- તે અન્ય લોકોના સૂક્ષ્મ બિંદુઓને પણ તમારા મોં અથવા નાકમાં ઉતરતા અટકાવે છે.
- જ્યાં COVID-19 નું સમુદાય ખાતે પ્રસરણ થાય છે અને જ્યાં [વ્યક્તિગત અંતર](#) શક્ય નથી, તેવા સ્થળોએ માસ્ક પહેરો, દા.ત. સાર્વજનિક પરિવહન, નાની કરિયાણાની દુકાન અથવા ફાર્મસીઓ.



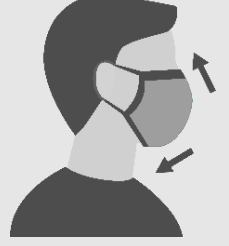
મારે કયા પ્રકારના નોન-મેડિકલ માસ્ક અથવા ફેસ કવરિંગનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ

- કોઈ વિશિષ્ટ ડિઝાઇન અથવા સામગ્રી અન્ય કરતા વધુ સારી હોવા તરીકે જાણીતી નથી.
- કેનેડાની જાહેર આરોગ્ય એજન્સી કાપડના માસ્ક કેવી રીતે બનાવવા તે અંગે માર્ગદર્શન પૂરું પાડે છે.
- ખાતરી કરો કે દરેક કાપડનું માસ્ક ઓછામાં ઓછું બે સ્તરોનું બનેલ હોય છે અને આકાર ગુમાવ્યા વિના અથવા બગડ્યા વિના ઘણી વખત તેને ધોઈ શકાય છે.
- બે વર્ષથી ઓછી વયના બાળકોને અથવા તેને પહેરવા અસમર્થ હોય તેવા વ્યક્તિઓને, દા.ત. કોઈ તબીબી સ્થિતિ હોય કે તેને યોગ્ય રીતે પહેરવા/દૂર કરવામાં અક્ષમ હોય તેને તે પહેરવા માટે આપવું નહીં.



નોન-મેડિકલ માર્ક અથવા ફેસ ક્વરિંગ કેવી રીતે પહેરવું

- તમારા હાથને [સાબુ અને પાણી અથવા આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝરથી](#) ઓછામાં ઓછી 15 સેકન્ડ સુધી સાફ કરો.
- ખાતરી કરો કે તે નાક અને મોંને ઢાંકવા આરામદાયક રીતે ફિટ થાય છે (માસ્ક અને ચહેરા વચ્ચે કોઈ અંતર ન રહે), એટલે કે, આંખોની નીચેથી દાઢીની ફરતે.
- તે આરામદાયક રહે તે રીતે દોરી અથવા કાનની આંટીઓથી સુરક્ષિત કરો, અને શ્વાસ અને દ્રષ્ટિમાં અવરોધ ન આવે.
- માસ્ક અથવા ફેસ ક્વરિંગ પહેરેલ હોય ત્યારે તેના આગળના ભાગને સ્પર્શવાનું ટાળો - જો તમે સ્પર્શો તો તરત જ તમારા હાથ સાફ કરો.
- જ્યાં સુધી તે આરામદાયક હોય ત્યાં સુધી પહેરો અને જ્યારે તે માટીવાળું, ભીનું, ક્ષતિગ્રસ્ત અથવા શ્વાસ લેવા માટે મુશ્કેલ બને ત્યારે તેને દૂર કરો.
- તમારું માર્ક અન્ય લોકો સાથે શેર કરશો નહીં.



સાફ કરી શકાય તેવા નોન-મેડિકલ માર્ક અથવા ફેસ ક્વરિંગને કેવી રીતે દૂર કરવું અને તેની સંભાળ કેવી રીતે રાખવી

- ફક્ત તેની પટ્ટીને પકડીને કાળજીપૂર્વક દૂર કરો અને સીધા ધોવા માટે મૂકો.
- જો તમારે ધોવા પહેલાં ફરીથી તેનો ઉપયોગ કરવો હોય, તો ખાતરી કરો કે માર્કના આગળના ભાગને સ્પર્શ ન થાય તે માટે તેનો આગળનો ભાગ અંદર રહે. તેને તેની પોતાની બેગમાં રાખો, દા.ત., કાગળની થેલી.
- તમારા હાથને તરત જ સાબુ અને પાણી અથવા આલ્કોહોલ આધારિત હેન્ડ સેનિટાઇઝરથી ઓછામાં ઓછી 15 સેકન્ડ માટે સાફ કરો.
- ગરમ પાણીથી અને નિયમિત ડીટરજન્ટથી મશીન વોશ કરો, જેથી કોઈપણ વાયરસ ખતમ થઈ જાય.
- [આરોગ્ય મંત્રાલય](#) પાસે નોન-મેડિકલ માર્ક અને ફેસ ક્વરિંગના ઉપયોગ અને સંભાળ વિશે વધુ માહિતી છે.

નોંધ

- નોન-મેડિકલ માર્ક અને ફેસ ક્વરિંગ વાયરસના કણો સામે સંપૂર્ણ રક્ષણ ન પણ પૂરું પાડે, ખાસ કરીને જો તેઓ ઢીલા ફીટ થતા હોય.
- માન્યતાયુક્ત ધોરણો મુજબ તેમનું પરીક્ષણ કરેલ ન હોવાથી, તેમની અસરકારકતા અલગ અલગ હશે.

આ દસ્તાવેજમાં માહિતી 21 મે, 2020 પ્રમાણે વર્તમાન માહિતી છે